كيف تجعلين طفلك رياضياً

أظهرت دراسة حديثة أجريت على أكثر من عشرة آلاف طفل تتراوح أعمارهم بين ٤ و١٣ عامًا، أن ممارسة الطلاب للتمارين والأنشطة الرياضية، يمكن أن تزيد من تركيزهم في الدراسة وأدائهم في مواد الحساب والقراءة، وذكرت الدراسة أن التمارين الرياضية تؤثر على المخ من خلال زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يزيد من إمداد الأكسجين والعناصر الغذائية.

كيف يؤثر بعد الأطفال عن الرياضة بصورة سلبية على حياتهم؟

وكما أثبتت الدراسات الآثار الإيجابية لممارسة الرياضة، فإنها أيضًا أثبتت الآثار السلبية للبعد عنها؛ فقد توصلت الأبحاث التي أجريت لعشرات السنين في منظمة الصحة العالمية، إلى أن ممارسة التمارين الرياضية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية للطفل، أي أن عدم ممارسة الطفل للنشاط الرياضي يزيد من شعوره بالإنهاك، والاكتئاب، وعدم الحماس، ويزيد من شعوره بالبلادة، وضعف همته للقيام بأي شيء آخر.

كيف تساهم الرياضة في زيادة التحصيل الدراسي؟

رغم أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ليست علاجًا سحرياً لكل الأمراض؛ إلا أن النشاط الجسدي المنتظم ضروري لنمو الأطفال والمراهقين من الناحية البدنية والذهنية والنفسية والاجتماعية. وقد تؤدي ممارسة الرياضة إلى تحسين صحة الطفل، وتحسين أدائه الأكاديمي، وتساعد على الحد من الجريمة.

وهذه بعض الفوائد التي لا تُحصى من ممارسة الطفل للرياضة:

- رفع مستوى الطاقة التي يشعر بها الطفل، مما يزيد من حماسه ونشاطه أثناء اليوم؛ ما يجعله ينجز واجباته بشكل أسرع.
- تقليل الوقت المتاح للطفل للجلوس أمام التليفزيون أو الإنترنت، واستبدال هذا الوقت بالتمارين الرياضية.
- تحسين قدرة الطفل على النوم، بانتظام مواعيد نومه والاستيقاظ مبكرًا لممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- رفع مستوى لياقته البدنية وخسارة الوزن الزائد أو الحصول على الوزن المثالي، بالإضافة إلى الفوائد طويلة المدى مثل: الوقاية من الأمراض والحالات المرضية ومكافحتها، مثل: ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

أنواع مختلفة من الرياضة ليمارسها طفلك:

تختلف الأنشطة الرياضية التي يمكن أن يختار منها طفلك، ولكل منها دور في مساعدة طفلك على تقليل التوتر، والحصول على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، والتمتع بمستوى عالٍ من الصحة النفسية.



وهذه بعض من أنواع الرياضة التي يمكن لطفلك ممارستها:

الرياضة الجماعية: وهي التي تتكون من عدد معين من اللاعبين في فريق واحد يسعون لفوز مشترك، ومن أهم فوائدها أنها تنمي عند الطفل قيمة العمل الجماعي منذ الصغر، وتوطيد العلاقات الاجتماعية، والأمثلة على الرياضات الجماعية كثيرة، ومنها: كرة القدم، كرة السلة.

الرياضة الفردية: وهي التي يمكن لأي فرد أن يمارسها بمفرده بمساعدة مدرب له يعلمه، ومن أهم فوائدها أنها تنمي عند الطفل الاعتماد على النفس في تحقيق الجوائز بمفرده، والأمثلة عليها كثيرة، ومنها: السباحة، ورياضة المشي، وألعاب الدفاع عن النفس مثل: الكاراتيه والملاكمة.

تعرّفي على طرق تشجعين بها طفلك على الرياضة:

يتوقف انخراط طفلك في ممارسة الرياضة بانتظام على مدى رغبته في القيام بذلك، فلا تجبريه على الاشتراك في نشاط معين، فأنت تريدين أن تحفزيه على الرياضة ويستمتع بها، **وهذه بعض النصائح لتشجعي طفلك على الرياضة:**

- اجعلي عائلتك تشترك في نشاط رياضي؛ لتمارسوا سوياً هذه التجربة، وتزيد درجة استمتاع الطفل بها، وتقوي من روابط العائلة.
- اتركي ابنك يختار بنفسه الرياضة التي يريد أن يمارسها وساندي اختياره، ولا تفرضي عليه نوعًا معينًا.
- حددي له وقتًا محددًا كل يوم يمارس فيه الرياضة، وكافئيه عند انتظامه في أول أسبوع من الممارسة، وتكلمي معه عن المميزات التي نتجت عن ممارسته للرياضة.

www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة